

総合福祉 **4**月号 センターだより

今月号の記事

発行

☆（社福）多摩市社会福祉協議会

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

☆多摩市立温水プール・

多摩市総合福祉センター指定管理者

「二幸産業・NSPグループ」

☎ 042-356-0303

FAX 042-356-1155

★地域活動支援センター「あんど」（障がい者福祉センター）からのお知らせ★

- 障がい者体操教室(前期) 2ページ
- 親子体操教室(前期) 3ページ
- 障がい者パソコン教室 4ページ
- 親なきあと個別相談 5ページ
- グループ活動「マール」 6ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています 7ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「ほのぼの」 8ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「桜プラス」 9ページ
- 高次脳 個別相談会・言葉のこと相談・個別パソコン相談会 10ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」のお知らせ 11ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 令和7年度 寿大学(前期・通年)受講者募集！ 12、13、14ページ
- ビリヤードコーナー、囲碁・将棋コーナーのご案内 15ページ

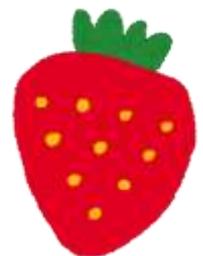
★その他のお知らせ★ 16ページ

状況により、事業中止や内容変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

～ 豆まめ知識 ～

4月 いちご

春の果物といえば苺を思い浮かべる人が多いと思います。実は食べている苺の赤い部分は、果実ではありません。赤い部分は、花托（花をつける枝の先端）で、本当の果実はその周りにある胡麻の様な粒粒です。日本の生産量ですが、1位栃木県（とちおとめ・スカイベリー）、2位福岡県（あまおう）、3位熊本県（ひのしずく）、4位長崎県（さちのか）、5位静岡県（紅ほっぺ・章姫）で、5位までで日本の生産量の約50%を占めています。



地域活動支援センター「あんど」及び老人福祉センターに関するお問合せ先は16ページ、各種講座の申込方法は各ページに記載しています。受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時までです。
なお、配架は配送の都合上、発行日以降となる場合があります。予めご了承ください。

障がい者体操教室(前期)

からだを動かしたい!



椅子に座りながら簡単な体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

- 日時 5月1日・15日、6月5日・19日、
7月3日・17日、8月7日・21日、
9月4日・18日
全て木曜日10時～11時30分（全10回）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階多目的フロア
- 対象 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいのある方
- 定員 15人（定員を超える場合は抽選）
- 内容 ボールやタオルを使用した体操やストレッチなど
- 講師 (有)アオキファミリー 青木 美樹先生ほか
- 申込締切 4月11日（金）まで
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

親子体操教室（前期）

ココロもからだも



のびのびと



3B体操（ボール・ベル・ベルターを使ったリズム体操）で親子一緒に遊びながら体操をして、からだの健やかな成長を図ります！道具は貸出します。

- 日時 5月17日、6月7日・21日、
7月5日・19日、8月2日
全て土曜日10時～11時30分（全6回）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階多目的フロア
- 対象 多摩市に住所を有する心身の発達が気になる
3歳～小学校3年生のお子さんと保護者
*障害者手帳の有無は問いません
- 定員 5組（定員を超える場合は抽選）
- 費用 500円（道具代、全6回分）
- 内容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動
- 講師 日本3B体操協会 石原 恵美子先生
- 申込締切 4月11日（金）まで
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

障がい者パソコン教室

～皆さんのチャレンジを応援します～

今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！

日時【木曜コース】5月1日・8日・15日・22日
【土曜コース】6月7日・21日・28日・7月5日
全て13時30分～15時30分（各4回）

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階704 研修室

対象 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいのある方
（視覚障がいの方は除く）

定員 4人（定員を超える場合は抽選）

費用 500円（テキスト代）

内容 ワードの使い方など



※参加者の方々の状況に応じて個別に対応します。

講師 パソコンボランティア多摩

申込締切 【木曜コース】4月11日（金）
【土曜コース】5月9日（金）

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど
☎042-356-0307 FAX042-356-1155

基本 毎月
第3水曜日

障がいのある方のご家族へ

『親なきあと個別相談』

障がいのある子に役立つ情報を得て、「親がいるあいだ」に親なきあとのことを考えてみませんか。法律の専門家である行政書士が相談を受けます。ご兄弟の方もぜひご相談ください。

親なきあとの
お金のやりくりは
どうしたらいい？

先々のことで
やっておくべき
ことは？

使える制度や
福祉サービスは？



相談員 渡部 伸氏

プロフィール：渡部行政書士社労士事務所代表（行政書士/社会保険労務士）
障害のある子の「親なきあと」～「親あるあいだ」の準備の著者。障がいのある子をもつご家族の共通の悩みである「親なきあと」のことを一緒に考え、早くからの対策を提案されています。

日時 4月23日・5月21日・6月18日の各水曜日

①13時～13時45分 ②14時～14時45分

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

対象 多摩市に住所を有する障がいのある方とそのご家族

定員 1枠につき1家族（申込先着順）

申込方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに、二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または電話で申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

グループ活動「マール」

基本 毎月
第4木曜日



「マール」は、「何かを始めるきっかけをつかみたい」「仲間と悩みを分かち合いたい」といった思いを持つ多摩市に住所を有する統合失調症を主診断とする方たちが集まるグループです。

社会参加のきっかけとなるよう毎月活動を行っています。一人ひとりの目標に合わせて、過ごすこともできます。自分のペースで参加してみませんか？



- 日時 毎月第4木曜日
13時30分～15時30分
4月24日 5月22日
6月26日 7月24日
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら
- 費用 基本無料ですが、作品などのお持ち帰りの際は、100円かかります。
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXで申込
- ※見学だけでも
大歓迎です♪

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

障がい者

「カラオケの日」で 元気に！楽しく！唄いましょう！



障がいのある方の「カラオケの日」を月1回開催しています。初めての方も、ひさしぶりに参加したい方も、どなたさまも、楽しく唄って、皆さんと交流し日頃のストレス発散などしませんか。どうぞお気軽にお申し込みください。

★開催日：毎月第4土曜日の午前

- ・場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)6階音楽活動室
- ・時間：9：15～11：30(9：00より受付開始)

事前にお申込ください(申込先着順)

・参加できる方

多摩市にお住いの、概ね18歳以上の障がいのある方と介助者の方

※会場定員は10名です。定員の関係で、参加を調整する場合があります。

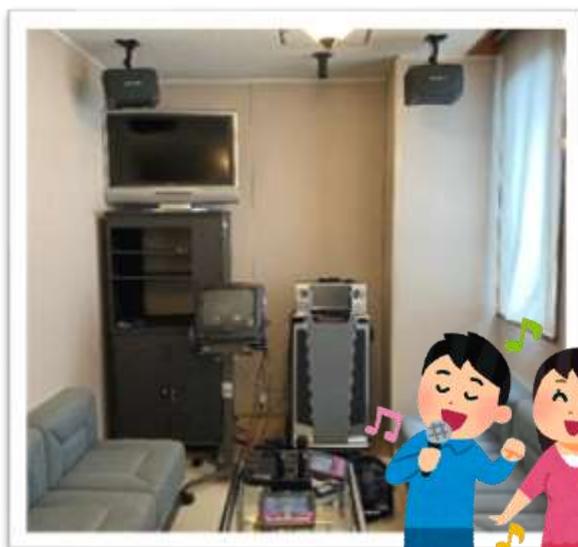
※会場の出入りは自由ですが、参加希望の方は、事前に下記までご連絡下さい。

開催日

◎日程は変更・お休みになる場合があります。予めご了承ください。

令和6年度	3月	3月22日(土)
令和7年度	4月	4月26日(土)
	5月	5月24日(土)
	6月	6月28日(土)
	7月	7月26日(土)
	8月	8月23日(土)
	9月	9月27日(土)

※10月以降は別途お知らせします。



↑こちらが「音楽活動室」です♪

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

高次脳機能障害者支援促進事業

高次脳機能障害とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷をうけ、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により日常生活に支障が生じるものです。外見からわかりにくく、自覚することが難しいため、家族も戸惑い生活上のトラブルも少なくありません。この障がいのある方とご家族が地域で安心した生活をするための相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

グループ活動「ほのぼの」

基本 毎月
第1土曜日

音楽療法などのプログラムを通してリハビリしませんか？
活動のあとは交流タイム（ゲーム・創作など）でたのしく過ごします。

一緒に活動する
仲間を募集中！



音楽療法士 水野 豪氏

♪

日本音楽療法学会認定音楽療法士・介護福祉士。
高齢者、障がい者施設等で音楽セッションを実施し
またバンド活動など幅広く活動している。

日 時 全11回 すべて第1土曜日 10時～12時30分
4月5日、6月7日、7月5日、8月2日、
9月6日、10月4日、11月1日、12月6日
1月17日、2月7日、3月7日 ※5月はお休みです
※1月は第3土曜日に開催します

場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 機能訓練室

対 象 多摩市在住の65歳未満の高次脳機能障がいのある方
(障害者手帳をお持ちでない方も参加できます)
見学随時受け付けています。

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、また
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど
☎042-356-0307 FAX042-356-1155



女性のための
グループ活動

「桜プラス」

メンバー募集中！！

毎月第2木曜日に活動しています。
詳細はお問合せください。

「たくさんの方は苦手」「つい家にこもりがち・・・」

そんなあなたへ、女性同士の楽しいおしゃべりでリフレッシュしませんか？

体操・創作ゲームなど、交流プログラムを通して、こころとからだのリハビリを応援します。

日時 全11回 すべて第2木曜日 13時30分～15時30分
4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、
9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、
1月8日、2月12日、3月12日 ※8月はお休みです

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 4階やまざくら

対象 多摩市在住の18歳以上65歳未満の高次脳機能
障がいのある女性

* 障害者手帳をお持ちでない方も参加できます

定員 5人程度

高次脳機能障害をみんな
に知ってもらい、助け合う
社会を目指して活躍してい
ます。よろしくニャン



申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、
または電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

高次脳機能障がいのある方とご家族へ

個別相談会

日常生活の困りごとや知りたい福祉制度、育児のこと・お金のこと・仲間づくり…働き盛りの世代の家庭が抱える不安や悩みは様々です。この機会に、福祉の専門職と一緒に考えてみませんか？まずは気軽にお問い合わせください。

- 日時 4月5日（土曜日）15時（1時間程度）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら
- 対象 多摩市に住所を有する65歳未満の高次脳機能障がいのある方とご家族
- 定員 1家族（申込先着順）
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または相談専用電話（042-356-0348）へ申込

※土曜日以外にも個別相談を受け付けております。

障がい者個別パソコン相談会

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザと多摩ボランティア・市民活動支援センターの2会場にて、パソコン相談会を開催しています。事前申込制です。

- 対象 多摩市に住所を有する18歳以上の障がいのある方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 申込方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXで申込



二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ
総合福祉センター704研修室
(唐木田駅 徒歩8分)

日時 4月1日・4月15日 各火曜日
①13時30分 ②14時30分
定員 ① 2人 ② 2人(申込先着順)

多摩ボランティア・市民活動支援センター
ヴィータ・コミュニエ7階
(聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分)

日時 4月8日・4月22日 各火曜日
①13時30分 ②14時30分
定員 ① 2人 ② 2人(申込先着順)

言葉のこと相談

日頃、困っていることを言語聴覚士に相談してみませんか？

★ 食事の時に…

- ・飲み込みづらい。
- ・むせることが多くなった。

★ 病気の後に…

- ・上手に話せなくなった。
- ・物の名前が出なくなったり、言い間違いが多い。

★ お子さんの…

- ・発音が気になる。
- ・話す時に、つかえたりどもることがある。(就学前のお子さん対象)

- ・日時 第1週・2週・3週水曜日 15時～16時（要予約）
- ・場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階（受付は3階窓口）
- ・対象 多摩市に住所を有する、言葉や飲み込みにお困りの方
- ・定員 各日1組
- ・申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXで申込

*失語症の方を対象におしゃべりを中心としたグループ活動も実施しています。

関心のある方は、お問合せください。



申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

ひきこもりなど“生きづらさ”を感じている方とご家族へ

多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」

～家族懇談会のお知らせ～

活動日
基本 隔月（偶数月）
第4土曜日
事前申込不要



お試し参加・ご見学
大歓迎！
一度、参加してみませんか？
お気軽にお越しください

「学校に行きたがらない」「家にこもりがち」「社会参加・就労しづらい状態にある」

「家族として本人への声かけ・寄り添い方がわからない」など、困りごとや悩みはありませんか？

同じ境遇にあるご家族が出会い、想いを自由に語り合い、交流が出来る“居場所”です。

ひきこもりなど、生きづらさを感じているわが子の回復に向けて、まずは気軽に集まり、交流することから一緒にはじめてみませんか。ご参加をお待ちしています。



本活動は平成31年2月より始まりました。現在は10代～50代までのひきこもりなど、生きづらさを抱える方のご家族や支援者が集まって交流をしています。守秘義務を徹底していますので、どうぞ安心してご参加ください。

参加者の声

- ・ここでは何を話しても否定されません。安心して話せるし、話すことで人とつながり、道が開けました。（10代男性 母）
- ・同じ境遇にある当事者ならではの話なので、大変参考になっている。（20代女性 母）
- ・話をじっくりと聞いてもらえ、今ではここが自分の“居場所”となっています。（30代男性 母）

♡ 4月の定例会：4月12日（土）13:30～16:30

- 場所 ベルブ永山視聴覚室
（※通常の開催日・場所と異なりますので、ご注意ください）
- 対象 ひきこもり等、生きづらさを抱える方やご家族、関心のある方など
※他市にお住まいの方もご参加いただけます
- 内容 外部講師を招いての勉強会、意見交換・懇談など
- 費用 500円（運営協力費として）



詳細は下記までお問い合わせください！

お問合せ

★多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」代表メール ponpoko1140@gmail.com

★社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど
〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

☎042-356-0307 FAX 042-356-1155 *日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

令和7年度 寿大学(前期・通年)受講者募集!

令和7年度の寿大学講座(前期・通年)の受講生を募集します。
教養・趣味・運動関連の全13講座を開催します。皆様のお申込みをお待ちしています!

- 日程等 別表の通り
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
(申込み時に満60歳以上の方)
- 申込期間 3月31日(月)まで
※窓口は日曜日・祝日・第2土曜日を除く
8:30~17:00まで
- 申込み方法 次のいずれかの方法で申込み



寿大学は…
「きっかけづくり」
「仲間づくり」
「いきがいづくり」の場です。
これからの人生を
より豊かにしませんか? ♪

- ① 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)3階センター事務室窓口
申込者の住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙に記入。
- ② 往復はがき 3月31日(月)必着
下記の通り必要事項を記入。記入漏れ・郵便料金不足は無効。

206-0032	多摩市南野3-15-1
85	〒
住所	
多摩市南野3-15-1	
二幸産業・NSP健幸福祉 プラザ3階	
多摩市老人福祉センター	
宛	
返信宛名面	返信裏面

郵便番号	85	〒
ご自分の住所 氏名 を記入ください		
① 希望講座名		
② 住所		
③ 氏名		
④ ふりがな		
⑤ 生年月日(年齢)		
⑥ 電話番号		
返信宛名面		返信裏面

- ※ 日時が重複する講座の同時申込み不可(全日程参加できることが申込条件)
- ※ 体操・運動系の講座(★印)は1人1講座のみ申込み可
- ※ 1講座につき、はがき1枚必要
- ※ 「椅子リズムダンス」「太極拳と気功」「ボディコンディショニング」講座は
①または②どちらか希望の時間を必ず記入
- ※ 申込内容に不備があった場合は原則、受付不可
- ※ 応募者多数の場合抽選(寿大学に初めて申込みの方優先)
- ※ 当落にかかわらず、結果ははがきで通知
- ※ 定員に満たない講座があった場合は、追加募集の案内を4月15日(火)から総合福祉センター公
式ホームページや館内掲示でお知らせし、4月17日(木)9時より先着順にて追加募集開始
- ※ 受講決定後、令和7年度老人福祉センターの利用登録(新規・更新)が必要



申込みは令和7年3月31日(月)まで(必着)

令和7年度 寿大学（前期・通年）日程表

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
中国語 入門 (通年 全16回) 京 順子 氏	9:30~11:00 月曜日 5階 視聴覚室 定員15人	筆記用具 テキスト代 (1,320円)	5/19	6/2	6/16	7/7
			7/14	8/4	9/1	9/8
			10/6	10/20	11/17	12/1
			12/15	1/5	1/19	2/2
	基礎から中国語を学んでみませんか。中国語の発音と簡単な会話の習得を目指します。					
書道入門 (通年 全16回) 曾我 典子 氏 【創玄書道会審査員/ 毎日書道展会員】	13:00~15:00 月曜日 6階 創作室 定員12人	書道道具一式 半紙	5/12	5/26	6/9	6/23
			7/7	7/28	9/1	9/8
			10/27	11/10	11/17	12/8
			12/22	1/5	1/19	2/2
	楷書・行書の基礎を中心に学びます。 「椅子リズムダンス」と同時申込不可					
英会話 入門 (通年 全16回) 富永 和子 氏	13:30~15:00 火曜日 5階 視聴覚室 定員15人	筆記用具 資料代 (354円)	5/13	5/20	6/10	6/24
			7/8	7/22	8/26	9/9
			10/7	10/21	11/11	11/18
			12/9	1/6	1/20	2/3
	ABCから始める英会話入門講座。 Let's enjoy learning English! 「趣味の将棋」と同時申込不可					
ハングル 初級 (通年 全16回) 金 英玗 氏 【韓教室】	10:00~11:30 木曜日 7階 701~703研修室 定員20人	筆記用具 テキスト代 (2,150円)	5/15	5/29	6/19	7/3
			7/17	8/7	8/21	9/18
			10/2	10/16	11/6	11/20
			12/4	12/18	1/8	1/22
	基礎からハングル（韓国語）を学んでみませんか。 外国の方とのコミュニケーションを楽しみましょう！					
キーボード (ピアノ) 入門 (通年 全16回) 溝部 美佳子 氏	10:30~12:00 金曜日 6階 集会室 定員15人	筆記用具 キーボード（電池式） ※キーボードは 各自持参	5/16	5/30	6/6	6/20
			7/4	7/18	8/1	9/5
			10/3	10/17	11/7	11/21
			12/5	12/19	1/16	2/6
	基礎から始め、様々なジャンルの曲で両手の演奏や、アンサンブルなどを楽しんで学びます。 古いキーボードでも受講できます。再び基礎から学びたい方、ご家庭で眠っているピアノを活かしたい方もどうぞ♪ ★持ち運びに便利なキーボードもありますので、詳しくは3階センター事務室までお問い合わせください。					
趣味の将棋 (前期 全8回) 富田 保利 氏 【日本将棋連盟 将棋指導員】	13:00~15:00 火曜日 5階 501研修室 定員 8人	筆記用具	5/13	5/27	6/10	6/24
			7/8	7/22	8/26	9/9
	将棋のルールは知っているが対局経験が少ない方、これから本格的に将棋を始めたい方 歓迎です。手筋・詰将棋・次の一手など学べます。 「英会話」と同時申込不可					
折り紙 (前期 全8回) 佐藤 耀子 氏 【日本折紙協会会員】	13:30~15:30 水曜日 7階 701~703研修室 定員25人	折り紙 文房具（のり、定規、 ボンド、はさみ） 筆記用具 ウェットティッシュ	5/7	5/21	6/11	6/25
			7/9	7/23	8/6	8/20
	小さいお子さんから、大人の方まで広く折られている折り紙の世界は楽しさいっぱいです！ 様々な色と形を変えて生み出される、世界でたった一つの大切な折り紙を作りましょう。 「太極拳と気功」と同時申込不可					

老人福祉センター

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
陶芸入門 (前期 全8回) 市川 治男 氏	14:00~16:00 金曜日 2階 陶芸室 定員10人	筆記用具 エプロン 粘土代 (500円)	5/23	6/13	6/27	7/11
			7/25	8/8	8/22	9/12
お茶碗や湯呑など自由に作陶することができます。作品に合わせたアドバイスが受けられるので、初めての方でもご安心下さい。						
★椅子 リズムダンス (前期 全8回) OZA 氏 【ダンスインストラクター】	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 月曜日 3階 多目的フロア 各回 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き セラバンド (700円)	5/12	5/26	6/9	6/23
			7/7	7/14	8/4	8/18
前半は椅子を使った運動、後半は音楽に合わせて体を動かします。セラバンド(ゴム)を使ったストレッチ体操も行います。比較的、体力に自信のある方向けの講座です。						
「書道入門」と同時申込不可						
★太極拳と気功 (前期 全8回) 山内 玄太郎 氏 【日本武術太極拳連盟4段/ 普及指導員】	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 水曜日 3階 多目的フロア 各回 定員20人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	5/14	6/4	6/18	7/2
			7/16	8/6	9/3	9/17
太極拳では日本武術太極拳連盟の基準に基づいた「入門太極拳」を、気功は健身気功「八段錦」を行います。太極拳ではバランス力を高めしなやかな体を作り、気功では呼吸と動作の調和を図ります。						
「折り紙」と同時申込不可						
★らくらく運動 【自彊術体操】 (前期 全8回) 三木 弘子 氏 【自彊術普及会】	10:00~11:30 木曜日 3階 多目的フロア 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	5/8	5/22	6/12	6/26
			7/10	7/24	8/28	9/11
手や足を自ら採み、独自の呼吸法で31の動作を行います。全身をくまなく動かすことで身体の調和をはかり、元気になりましょう。						
★美姿勢と体幹 (前期 全8回) (有)アオキファミリー インストラクター	13:30~15:00 木曜日 3階 多目的フロア 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	5/1	5/15	6/5	6/19
			7/3	7/17	8/7	9/4
美しい姿勢作りを目指した、ストレッチタオルを使った運動です。体幹を鍛え、立ち姿を若々しく保ちましょう!						
★ボディコン ディショニング (前期 全8回) 高橋 賢 氏 【理学療法士】	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 土曜日 3階 多目的フロア 各回 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き セラバンド (700円)	5/17	6/7	6/21	7/5
			7/19	8/2	8/16	9/6
身体の歪みや筋肉のバランスを整えて肩・膝・腰の不調を解消し、動きやすい身体づくりを目指します。						

※費用の金額は変更になる場合があります。

※講座開始後、及び期間途中での事業中止の場合、費用の返金はありません。

「ビリヤードコーナー」のご案内

6階 老人福祉センターにて、
懐かしのキャロム（四つ玉）ビリヤードをやってみませんか？

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 事前予約制
 - ・申込先着順
 - ・予約は利用日の1週間前から受付可
 - ・午前、午後いずれかの申込可
- 電話または3階センター事務室窓口で予約受付
- ご予約枠 午前（9：40～12：40）
午後（12：50～15：50）
※1枠5人まで申込を受付
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



「囲碁・将棋コーナー」のご案内

6階 老人福祉センター「囲碁・将棋コーナー」を是非ご利用
ください♪

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 予約不要
※譲り合ってご利用ください。
- 利用時間 9：00～17：00
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



【お問い合わせ】

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

ニ幸産業・NSP 健幸福社プラザ（多摩市総合福祉センター）3階センター事務室 管理係

TEL:042-356-0303 ※日曜日・祝日・第2土曜日を除く

★その他のお知らせ★

<p>ふくし 法律相談</p>	<p>財産管理や相続、福祉サービスの利用に関するトラブルなど、高齢者や障がい者の生活上での法律に関わる事柄について、専門の弁護士が相談を受けます。 ◆毎月第3木曜日 要予約 日 時：4月17日(木) 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>
<p>社会福祉士による 成年後見 相談会</p>	<p>「ご本人が不要な契約を繰り返し行っている」「ご本人名義の不動産を処分することができない」など成年後見に関わる事柄について、(一社)東京社会福祉士会権利擁護センターばあとなあ東京所属の社会福祉士が相談を受けます。 ◆毎月第4火曜日 要予約 日 時：4月22日(火) 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>
<p>スペース<small>しおり</small>葉</p>	<p>障がいの有無に関わらず、概ね18才から64才までの生きづらさを抱えた方やそのご家族を対象に本をテーマとした居場所を開催しています。雑談をしたりお気に入りの本を見つけたり、ゆったりした時間を過ごしてみませんか。 日 時：4月10日(木) 14時00分～16時00分 場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 6階 創作室 問合せ：まちづくり推進担当 042-373-5616 申込はこちらから→ こくち-すプロから「スペース葉」 検索申してください。</p> 
<p>ボランティア 相談</p>	<p>ボランティア活動の紹介や、ボランティアポイントの説明・受付登録は下記までご連絡ください。※ボランティア保険は3Fセンター係、7F総務係でも受付しています。 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611 場 所：多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階</p>
<p>《4月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日》 昭和の日(29日)、第2土曜日(12日)、各日曜日</p>	

＜問合せ＞

☆地域活動支援センターあんどについて

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 法人管理課 センター係
☎042-356-0307 FAX042-356-1155
ホームページ <https://www.tama-shakyo.jp>

ホームページ
QRコード



【多摩市社協のメルマガ配信中(毎月15日頃)】

配信希望の方は entry@tamashakyo.jp に空メールまたは
右の二次元コードから！
センターだよりをいち早くお届けしています。



たまふくちゃん



☆老人福祉センターについて

多摩市立温水プール・多摩市総合福祉センター指定管理者「二幸産業・NSPグループ」
☎042-356-0303 FAX042-356-1155

(共通)

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

